



## **Eltern-Wissen. So lernt ihr Kind schlafen**

### **Ruhige Nächte - entspannter Familienalltag**

Was machen Sie, wenn Ihr Kind nicht ins Bett gehen will? Wie beruhigen Sie es am besten?

Antworten auf diese und unzählige weitere Fragen gibt dieser exzellente Ratgeber, der in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entstanden ist. Ob es um das Schlafbedürfnis von Babys und Kleinkindern geht, um Schlafgewohnheiten und -zeiten, um Rituale vor dem Schlafengehen oder Einschlafhilfen – das Buch enthält nützliche Tipps und beantwortet umfassend alle Fragen zum Schlafengehen.

Außerdem werden auf Extra-Seiten besondere Themen behandelt wie die richtige Schlafumgebung, Strategien bei Trennungsangst oder Hilfe bei nächtlichem Aufschrecken und Albträumen. Die „sanfte“ Schlafen-Lernen-Strategie nimmt Druck und trägt dazu bei, dass es ohne Stress zu ruhigen Nächten kommt. Dank freundlicher und liebevoller Gestaltung macht es bei diesem Buch auch Spaß, „einfach nur“ zu schmökern!



## **Eltern-Wissen. So lernt ihr Kind schlafen**

### **Ruhige Nächte - entspannter Familienalltag**

ISBN 978-3-8310-2651-7  
96 Seiten, 183 x 235 mm  
ca. 100 farbige Abbildungen  
€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)